



Lombos de Pescada com Tártaro Tropical



Ingredientes

- 1 embalagem de **Lombos de Pescada PESCANOVA**
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- Sal e coentros q.b.
- Óleo de coco e azeite q.b.
- 1 manga
- 1 papaia
- 1/2 abacaxi
- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 lima

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar os Lombos de Pescada, escorrer bem e temperar com o gengibre ralado e sal a gosto.
2. Untar uma assadeira com óleo de coco e colocar os Lombos de Pescada, regar com um fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180°, por 20 a 25 min. aprox.
3. Cortar a manga, a papaia e o abacaxi em cubos pequenos. De seguida, fazer o molho com mel, sumo de lima e coentros. Misturar com a fruta, envolver bem.
4. Servir os Lombos de Pescada quentes com o tártaro tropical fresco ou à temperatura ambiente.

Produtos Associados



**Lombos de
Pescada do
Cabo**

Embalagem: **360 g**